

## **Meditacion del Karma**

### **Plantar las semillas para cambiar tu vida**

- Siéntate en una posición cómoda y manten tu cuerpo muy quieto.
- Lleva el foco a tu respiración durante unos momentos, mirando el aire salir y entrar.
- Ahora piensa en algo que deseas en tu vida que no tienes ahora. Puede ser cualquier cosa- un nuevo trabajo, una promoción en tu trabajo, una novia o novio, más dinero.
- Piensa en todas las maneras en que la gente trata de lograr lo que desea- un buen currículum, una dieta, una buena inversión de dinero. ¿Funcionan? A veces, para algunas personas. Eso significa que esas no son las verdaderas causas. Piensa en todas las formas en que has intentado lograr lo que quieres, formas que no han funcionado.
- Ahora reflexiona en por qué no han funcionado. Recuerdate a ti mismo como todo es una proyección y como tenemos que crear las impresiones mentales correctas para lograr las cosas que deseamos.
- Piensa nuevamente en lo que deseas ver proyectado en tu vida y trata de llegar a la verdadera causa para lograr eso que deseas. ¿Qué impresiones tengo que sembrar para verme a mi misma logrando eso? Esto es bastante fácil de descubrir- siempre tiene que ver con ayudar a los demás. Si quieres un buen trabajo, ayuda a otros a que encuentren uno. Si quieres una buena pareja, respeta las parejas de los demás. Si quieres más dinero, sé generoso con otros y respeta su propiedad.
- Imagínate a ti mismo haciendo lo que debes hacer para lograr lo que deseas.
- Ahora observa tu mente trabajando, registrando lo que acabas de hacer- mírate a ti mismo plantar la impresión mental.
- Ahora mira hacia el futuro e imagina como va a ser cuando te veas forzada a verte a ti misma tener lo que quieres.